

Одно из мероприятий в борьбе с энтеробиозом – широкое ознакомление всех слоев населения с этим гельминтозом и, в особенности, с его эпидемиологией и профилактикой.

Студентами специальности «Лабораторная диагностика» проведены экскурсии для воспитанников детских садов. Дети были приглашены в лабораторию клинических методов исследования медицинского колледжа, где им была предоставлена информация о строении острицы, мерах профилактики гельминтозов, показаны демонстрационные препараты.

Результаты исследовательской работы были предоставлены студентам отделения «Сестринское дело», которые подготовили лекции по профилактике энтеробиоза и проводили санитарно-просветительскую работу со школьниками и воспитанниками детских садов.

Библиографический список

1. Бронштейн А.М., Токмалаев А.К. Паразитарные болезни человека: протозоозы и гельминтозы. – М.: РУДН, 2002.
2. Генис Д.С. Медицинская паразитология. – М.: Медицина, 1991.
3. Поляков В.Е., Лысенко А.Я. Гельминтозы у детей и подростков. – М.: Медицина, 2005.

В. Ф. Коротких

Центр Олимпийской подготовки Свердловской области, Екатеринбург

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью человека и чтобы оценить важность этого, необходимо определить место здоровья в иерархии ценностей, потребностей человека. Здоровье человека - это главная ценность жизни, его нужно сохранять и улучшать на протяжении всей жизни. Говоря о здоровье, мы предполагаем

два аспекта: первый формирование здоровья, второй его сохранение. Главное в формировании здоровья – здоровый образ жизни и его сохранение через профилактику. Здоровье человека зависит от того какой образ жизни он ведет «здоровый» или «нездоровый». Для ведения здорового образа жизни нужны знания, умения и активность самого индивида. Известно, что сами по себе знания о здоровом образе жизни могут оказаться невостребованными, если они не превратятся в убеждения, осознанную мотивацию о собственном здоровье. Что же такое здоровый образ жизни? По утверждению Б.Н. Чумакова, здоровый образ жизни – “это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических и социально-психологических ситуаций».

Как известно, по утверждению ученых, здоровье зависит на 50-55 процентов от образа жизни, на 20 процентов от наследственности, на 20-25 процентов от состояния окружающей среды, на 8-12 процентов от работы системы здравоохранения. Отсюда очевидно, что самая большая доля вклада в здоровье приходится на образ жизни.

Ритмы нового времени формируют запрос на человека многогранного: здорового, жизненно-активного, эмоционально-устойчивого, культурного, социально и нравственно развитого.

Многие сегодня, как указано выше, одной из главных жизненных ценностей считают здоровье в различных его аспектах, понимая, что хорошее здоровье – это основа любой успешной деятельности.

Быть здоровым стало современно!

Поэтому все большее значение в сфере укрепления и охраны здоровья приобретают профилактические, просветительские, консультационные и иные здоровьесберегающие технологии:

- фитнес - клубы;
- центры ЗОЖ;

- возрастные спортклубы;
- кабинеты психосистемной профилактики;
- развивающий экологический туризм;
- другие технологии.

При этом человек рассматривается как целостная система жизни, являющаяся неотъемлемой частью – клеточкой многоликого мира, выстраивающая отношения с ним на 7 уровнях:

- личностном;
- межличностном (семейном);
- ментально-деятельном;
- социальном;
- коллективно - креативном;
- общественном;
- общечеловеческом - и развивающаяся по его универсальным

природным законам и закономерностям.

Человек 21 века, опираясь на синтез современных научных, культурных, философских знаний, формируя причинно-системный подход ко всем явлениям жизни, может творчески управлять как собственным развитием и здоровьем, так и общечеловеческими эволюционными процессами.

Здоровье, счастье, полезность, сотворчество, успех – это результат следования алгоритму универсальных закономерностей, обеспечивающему наибольшую эффективность бескризисного развития.

Например:

- возьмите на себя ответственность за свое здоровье;
- сохраняйте оптимистический взгляд на жизнь, оптимизм стрессированного человека меньше, чем пессимизм;
- относитесь терпимо к собственным недостаткам и недостаткам других;
- думайте больше о других, чем о себе;

- всегда рассчитывайте на здоровье, а не на болезнь.

Поддерживая и пропагандируя здоровый образ жизни, мы предлагаем к использованию в практике каждого дня технологию поэтапного формирования системы ЗОЖ – человека, семьи, образовательного учреждения.

Данная технология представляет собой адаптацию к конкретным условиям универсальных моделей управления.

Модель 1. Выстраивание иерархии ценностных здоровьеразвивающих установок на семи уровнях системных отношений.

Согласование целей: надсистема – система- подсистема (общество- человек - его системы и органы).

Выбор своей преобразовательной цели жизни, расширение и развитие мировоззрения, принятие мира во всем разнообразии, со всеми его плюсами и минусами, осознание связи своего здоровья и здоровья общества, планеты.

Модель 2. Поэтапное формирование оздоровительного цикла на основе универсально повторяющихся закономерностей.

В основе модели 2 лежит концепция П.Я. Гальперина о поэтапном формировании систем.

Инволюционно – эволюционный цикл развития системы ЗОЖ (как и любой другой системы) состоит из 12 этапов, соответствующих 12-ти детерминантам системы:

1. План оздоровления.
2. Требуемые материальные и другие ресурсы.
3. Конкретный план-график.
4. Технология (последовательность процесса).
5. Собственно оздоровительный процесс.
6. Промежуточный анализ, контроль.
7. Оптимизация оздоровительного процесса.
8. Завершающая интеграция, Комплексность.
9. Контроль достигнутого результата.

10. Ответ на вопрос: «Цель достигнута?»
11. Адаптация после оздоровления.
12. Подведение итогов (в том числе и материальных).

Цикл из двух фаз и 12-ти этапов являет собой полноту динамики развития системы на 7 уровнях.

Характеристики детерминант системы (цифровые значения) уточняют и конкретизируют процесс, выявляя его сильные и слабые этапы, и делают этот процесс осознанно-управляемым.

Модель 3. Коллективная стратегия творчества – новый уровень развития человеческих взаимоотношений. Энергия единения

Качество жизни и эффективность деятельности зависит от условий слаженности в семье, коллективе, от способности к сотрудничеству на основе высших ценностей мировой культуры.

Развитие творческих и интегративных качеств активизирует энергообмен человека с окружающим миром, расширяет пространство его проявления, рождая объединенную энергосистему усилий.

Утончение мировосприятия каждого создает условия для формирования коллектива единомышленников на качественно-новом уровне: начинает формироваться групповое творческое сознание с рождением и излучением энергии связей, энергии взаимодействия.

В таких условиях более успешно идет выравнивание энергopotенциалов всех членов коллектива, решаются вопросы здоровья и взаимоотношений.

Модель 4. Диагностирование и анализ креативного потенциала человека, ОУ; прогнозирование текущих и последующих состояний развития (аналого-цифровой метод экспресс - диагностики развития системы в зависимости от конкретного времени (даты) начала цикла).

Метод кардинальной психодиагностики является системой всестороннего исследования причинно-следственных связей в жизни человека и позволяет установить детерминанты развития на уровнях:

- психофизическом;
- сензитивном;
- ментально-деятельном;
- переходном к социальному.

Выявляемая при этом неполнота системных отношений на некоторых уровнях может характеризовать предрасположенность человека (или любой другой системы – семьи, образовательного учреждения) к заболеваниям.

Неосознанная и некомпенсированная односторонность развития может стать причиной боли и страданий в жизни человека.

Метод КАПСИД позволяет без значительного оснащения и за короткий промежуток времени осуществить психологическое исследование состояния личности; достаточно объективно сведя до минимума влияние психолога на расчетную часть матричного исследования, дать заключение о возможностях творческой реализации личности, о предрасположенности к заболеваниям, помочь в профессиональной ориентации.

Семиуровневая иерархия целей, 12-функциональный цикл развития, дополненные значениями детерминант модели № 3, позволяют осуществить выбор наиболее эффективного образа жизни и сформировать индивидуальную систему здорового образа жизни, помогающую человеку понять смысл своего воплощения, обрести счастье, быть полезным обществу.

Умение адаптироваться и реализовываться в новых социальных условиях жизненно важно для каждого человека, Путь для этого – это осознание своей индивидуальности, развития качеств собственной личности, ее рост, самоанализ, сопоставление стереотипов собственного поведения. Такой подход позволяет преодолеть стереотипы сознания, негативный фон современных отношений найти свое место в обществе – приносить ему пользу, иметь цель, уважать себя, чувствовать веру в себя, в свои силы и способности что-либо изменить.

Побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная, если не посильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются педагоги, врачи.

Знать что такое здоровый образ жизни, это одно, а вести его - совсем другое.

М. П. Косякова, Ю. С. Нохрина, А. Ф. Терешкин

Российский государственный профессионально-
педагогический университет, Екатеринбург

ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

С целью изучения особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку было проведено исследование. Испытуемыми являлись студентки 4 курса специальности физическая культура в количестве 34 человек.

В качестве функциональной нагрузки использовалась проба Летунова-Черняева, в основе которой лежит определение направленности и степени выраженности сдвигов базовых гемодинамических показателей ЧСС и АД под влиянием физических нагрузок различной направленности, а так же скорости их после рабочего восстановления. У обследуемого в состоянии покоя (после 5 мин пребывания в положении сидя в расслабленном состоянии) измеряют (до получения стабильных цифр) показатели ЧСС и АД, полученные при этом значения принимают за 100%. Затем ему предлагают выполнить три стандартные нагрузки:

1-я нагрузка - 20 приседаний за 30 с;